Curso de Inteligencia Emocional

El único requisito previo a tener en cuenta es ser mayor de 18 años

Objetivos : El objetivo de este curso es dominar los conocimientos teóricos y prácticos de las técnicas del control emocional más aceptadas y utilizadas, centrándonos en las técnicas de relajación y control del estrés. Contribuir a la competitividad de las empresas favoreciendo la introducción de las innovaciones que lo faciliten y asegurando la adaptación de los trabajadores a los cambios producidos.

Numero máximo de alumnos: 25

Horas propuestas de formación: 21





Temario

Modulo 1:
Tema 1. La Inteligencia
Tema 2. Las Emociones
Modulo 2
Tema 3. Concepto y Evaluación de la Inteligencia Emocional
Tema 4. El Liderazgo
Tema 5. Los Equipos de Trabajo
Modulo 3
Tema 6. El Estrés, la Ansiedad y las Habilidades Sociales (HH.SS.)
Tema 7. El Estrés Laboral
Modulo 4
Tema 8. La Autoestima, Marco de Referencia desde el cual el Hombre se Proyecta
Tema 9. La Autoestima en las Relaciones Interpersonales
Modulo 5
Tema 10. Técnicas de Autocontrol Emocional
Tema 11. Técnicas Cognitivas







Metodología

Metodología: Formación presencial.

Dado el objetivo que se pretende, todos los contenidos teóricos irán acompañados de ejercicios prácticos; test, role playing, técnicas de respiración, de relajación, de enfoque de atención etc.
Del mismo modo y con el objeto de hacer el curso más ameno y optimizar el aprendizaje, se utilizaran medios audiovisuales. PPS Video. Música.

Luis Utrilla del Castillo

[Toledo] , [luisutr@gmail.com]

[pilaresfundamentales.org]